

MAHG 3 LECON 7

1- Parcours 3

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Faire le parcours dans le sens des aiguilles d'une montre. Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. L'entraîneur initiation place des cônes à la ligne de départ pour mieux situer les jeunes.

Points clés :

Garder une position de base assise : équilibre
Extension hanche-genou-cheville et ramener la jambe de poussée arrière

Matériel :

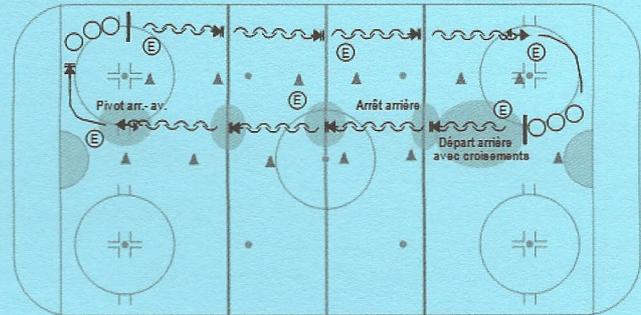
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Dessiner le parcours au tableau dans la chambre des joueurs.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.



2- Talons aimantés

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt arrière à deux patins

Description : Sur place, en position de base, le jeune glisse vers l'arrière en ouvrant les talons vers l'extérieur et les ramène ensemble pour freiner : forme d'une ampoule électrique. Par la suite, le jeune ouvre les patins vers l'avant et revient au point de départ.

Points clés :

Lever la tête, bâton tenu à une main en patinage arrière
Glisser les patins parallèles, ramener les talons ensemble
Inclinaison du corps vers l'avant

Matériel :

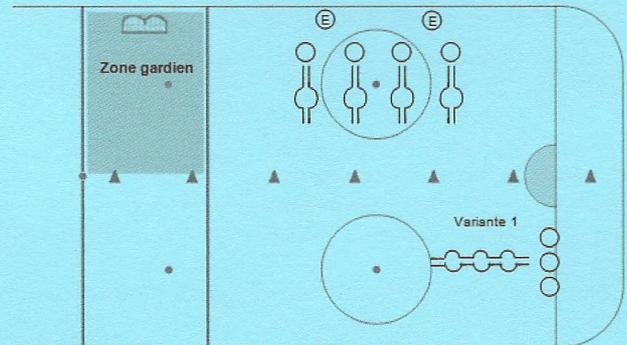
Cônes

Variante 1 : En vagues, patinage arrière, le jeune décrit des demi-cercles sans s'arrêter.

Variante 2 : En vagues, les jeunes doivent exécuter une ampoule, suivi d'un saut groupé, se laisser glisser en position de base et recommencer.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice et d'en faire la démonstration.
- Garder les jeunes devant l'entraîneur initiation.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- Conserver une bonne distance entre les jeunes.
- Garder les jeunes à 2 mètres de la bande.



3- 1 contre 1 (avec passeur)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : 2 jeunes s'opposent dans un 1 contre 1. Chacun d'eux peut utiliser les joueurs qui sont près du cercle pour faire une passe et se démarquer. Le joueur défensif devient offensif lorsqu'il intercepte la rondelle. Les passeurs doivent rester dans leurs espaces respectifs.

Points clés :

Passe et va
Démarquage

Matériel :

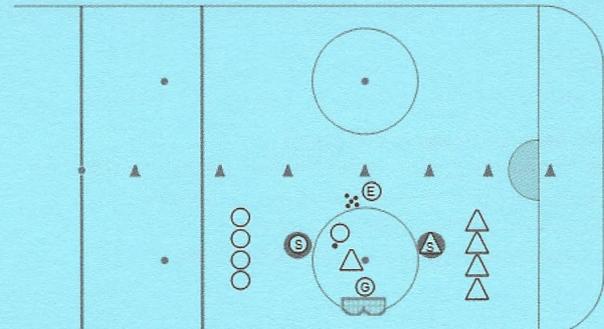
Rondelles
Cônes

Variante 1 : À chaque prise de possession de la rondelle, le joueur doit obligatoirement faire une passe au support avant de tirer sur un cône.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes restent en mouvement.
- Le joueur défensif devrait toujours se trouver entre le joueur offensif et le but.
- Changer les joueurs à chaque 30 secondes.
- Si plus de 8 joueurs, faire 2 stations.



MAHG 3 LECON 7

4- Tag 360

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Virage brusque

Description : 1, 2 ou 3 jeunes ont la tag. Ratio de 1 pour 4. Lorsqu'un jeune est touché, il s'immobilise et se place à genoux. Les jeunes peuvent le délivrer en effectuant un virage complet de 360 degrés autour de lui.

Points clés :

Tête et épaules tournées dans la direction recherchée
Plus le virage est brusque, plus le poids est placé sur l'arrière des lames

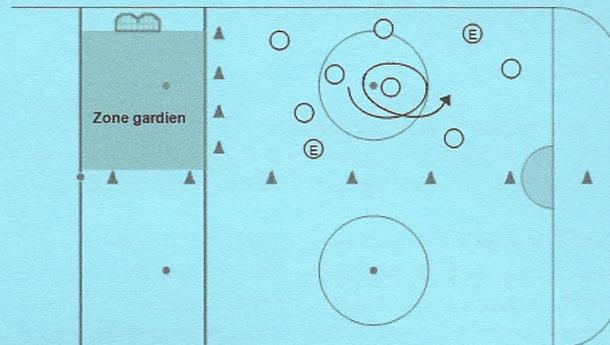
Matériel : 3 foulards pour les tagueurs
4 cônes pour délimiter l'espace de jeu

Variante 1 : Même exercice, mais diminuer l'espace de jeu : ligne bleue à la ligne des buts ou dans le cercle de mise en jeu.

Variante 2 : Augmenter le nombre de tagueurs.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Démontrer un virage complet de 360 degrés autour d'un jeune agenouillé.
- Le jeune à genoux doit se tenir loin de la bande.
- Changer les tagueurs chaque 2 minutes ou avant, si tous les jeunes sont éliminés.
- Débuter avec les "plus rapides" comme tagueurs.
- Le jeune à genoux tient son bâton près de lui, en position verticale.



5- La remorqueuse

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage arrière

Description : Les jeunes sont placés 2 par 2, face-à-face. Le jeune en départ arrière tire l'autre jeune qui tient fermement son bâton. Celui qui tire doit pousser une seule jambe à la fois sur toute la longueur. Changer de jambe au retour.

Points clés :

Position de base
Poussée en demi-cercle, une jambe à la fois
Patin glisseur : genou fléchi

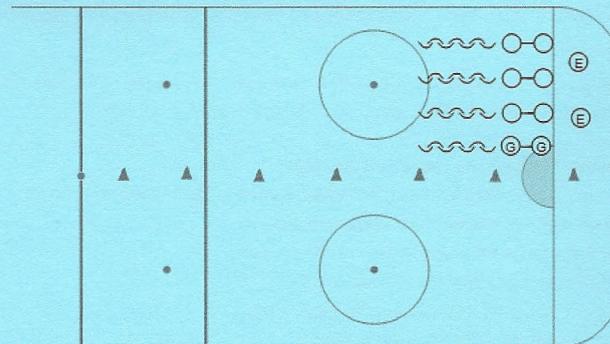
Matériel :
Aucun

Variante 1 : Même exercice, mais le jeune alterne la jambe à chaque poussée.

Variante 2 : Même exercice, mais le jeune tire un ami qui fait un léger chasse-neige.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer l'entraîneur initiation face au jeune qui tire.
- S'assurer que le jeune qui tire garde les coudes près du corps.
- S'assurer que le jeune qui est tiré demeure en équilibre, en position de base, les coudes près du corps.
- 4 à 5 groupes de joueurs de même habileté par vague.
- Faire un aller-retour avant de changer de rôle.



6- Match 4 contre 4

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 4 joueurs contre 4, ou 5 contre 5 s'il y a un gardien. Ils ont 2 rondelles à disputer.

Points clés :

Lever la tête, s'approcher de la cible
Viser la cible
Disputer un objet

Matériel :
Rondelles
Cônes

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Amener les joueurs à garder la rondelle le plus longtemps possible et la tirer au but.
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a la rondelle.
- Favoriser le jeu à 4 contre 4 plutôt qu'à 6 contre 6.
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.

